

Sygnaly ostrzegawcze

Problematyczne używanie rozwija się zwykle powoli. Specjaliści stosują jedenaście kryteriów z DSM-5. W języku codziennym:

- **Kontrola:** używanie więcej lub dłużej niż planowano; chęć ograniczenia bez skutku; dużo czasu na zdobywanie, używanie i dochodzenie do siebie; silny głód konopi.
- **Codziennosc i relacje:** obowiązki zostają zaniedbane; używanie mimo kłótni; hobby, przyjaźnie i sport schodzą na dalszy plan.
- **Ryzyko:** używanie w niebezpiecznych sytuacjach, np. przed jazdą; dalej mimo odczuwalnych szkód.
- **Ciało:** potrzeba więcej dla tego samego efektu; bez konopi jest źle (odstawienie).

Jeśli w ciągu dwunastu miesięcy spełnione są dwa do trzech punktów, specjaliści mówią o zaburzeniu łagodnym, przy czterech do pięciu o umiarkowanym, od sześciu o ciężkim. Diagnozę stawiają tylko lekarze lub psychoterapeuci. Lista pomaga spojrzeć na to szczerze.

Sygnaly u innych. Wyniki w szkole lub pracy nagle spadają, zmienia się krąg znajomych, więcej problemów w domu, porzucone hobby, wahania nastroju i wycofanie, kłamstwa lub wymówki. Takie sygnaly mogą mieć też inne przyczyny. Są powodem do rozmowy, nie diagnozą.

Najważniejsze: kiedy sięgnąć po pomoc

- Martwisz się: porusz temat w spokojnej chwili, bez wyrzutów.
- Problemy rosną albo próby przerwania się nie udają: skorzystaj z poradni, także dla bliskich.
- Kryzys lub zagrożenie życia: TelefonSeelsorge (po niemiecku) 0800 111 0 111 lub 0800 111 0 222, w nagłym wypadku 112.

Źródła: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, kryteria zaburzenia używania konopi; cannabispraevention.de (BIÖG), Kiffen, Risiken und Suchtgefahr; BIÖG (2025), Elterninfo Cannabis.

Szczegóły: csc.do/pl/profilaktyka/wiedza/sygnaly-ostzegawcze/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stan na 28 września 2026 r. · Można przekazywać bez zmian (CC BY-ND 4.0)



Cały moduł